

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan Permainan Ular Tangga Gizi di SMP PGRI 1 Surakarta

Nastitie Cinintya Nurzihan, Oktavina Permatasari
STIKes Kusuma Husada Surakarta
cnurzihan@gmail.com, tataoktavinaa@gmail.com

Abstrak

Permasalahan gizi pada remaja akan menimbulkan dua masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada remaja tersebut dapat dicegah dengan menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan penerapan PUGS dapat dimulai dengan pemahaman tentang pola hidup sehat yang didukung dengan menerapkan konsumsi makanan yang bergizi seimbang. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan dukungan yang positif terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja. Pendidikan mengenai gizi seimbang perlu disosialisasikan mengingat masih banyak remaja yang belum paham tentang gizi seimbang pada remaja di SMP PGRI 1 Surakarta berdasarkan studi pendahuluan. Peningkatan pengetahuan remaja akan gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi. Edukasi yang efektif adalah dengan pendekatan metode ular tangga gizi yang merupakan alat permainan edukatif yang dapat mendorong minat remaja tentang gizi seimbang. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja akan pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk menunjang proses pertumbuhan pada masa remaja. Kegiatan yang dilakukan dengan proses penyuluhan dengan metode ular tangga gizi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang konsumsi gizi seimbang.

Kata Kunci: edukasi, pugs, remaja, ular tangga gizi

Increasing Adolescent Knowledge About General Guidelines for Balanced Nutrition with Snakes and Ladders Nutrition Games in SMP PGRI 1 Surakarta

Abstract

Nutrition problems in adolescents will cause two nutritional problems, namely lack of nutrition and over nutrition. Nutrition problems in adolescents can be prevented by using the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) and the application of PUGS can begin with an understanding of healthy lifestyles that are supported by implementing a consumption of balanced nutritious foods. Nutrition education in the school environment can provide positive support for adolescent knowledge, attitudes, and impulses. Education about balanced nutrition needs to be socialized considering there are still many teenagers who do not understand about balanced nutrition in adolescents at SMP PGRI 1 Surakarta based on preliminary studies. Increasing adolescent knowledge about balanced nutrition can be done by providing education. Effective education is the approach of the nutrition ladder snake method which is an educational game tool that can encourage teens to ask for balanced nutrition. This service aims to provide education to adolescents on the importance of consuming balanced nutrition to support the growth process in adolescence. Activities carried out by the counseling process with the method of nutrition so that it can increase knowledge, understanding, and awareness about the consumption of balanced nutrition.

Keywords: *education, pugs, teenagers, nutrition snakes and ladders*

PENDAHULUAN

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan

kebutuhan pada remaja akan menimbulkan dua masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih.

Remaja yang merupakan aset bangsa dalam terciptanya generasi yang baik di masa yang akan datang. Masalah gizi kurang pada remaja disebabkan beberapa faktor diantaranya pola makan yang tidak seimbang, perubahan psikososial dan kebutuhan remaja yang meningkat (Adnani dan Wirjatmadi, 2013). Hal tersebut dapat dicegah dengan menerapkan gizi seimbang yang tertuang pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS dapat dimulai dengan pemahaman tentang pola hidup sehat yang didukung dengan praktik (Kemenkes, 2014; Sulistyoningsih, 2012). Penerapan tersebut dilakukan dengan memberikan pengetahuan melalui pendidikan tentang gizi seimbang yang dapat mencegah masalah gizi pada remaja (Supariasa, 2013). Pendidikan yang dilakukan di sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan (Kostanjevec et al., 2011). Salah satu metode pendidikan yang umum dilakukan adalah dengan memberikan pendekatan melalui penyuluhan yang bertujuan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh audien. Namun pendekatan dengan metode penyuluhan sering dianggap tidak efektif karena materi yang rinci disampaikan mudah terlupakan (Notoatmodjo, 2015). Salah satu cara yang efektif memberikan informasi adalah dengan membuat permainan sederhana agar pesan dan informasi yang disampaikan bisa dipahami oleh remaja, misalnya permainan ular tangga. Permainan ular tangga memenuhi beberapa

syarat sebagai alat permainan edukatif diantaranya tahan lama, mendorong remaja bermain tradisional dan mudah didapat (Rinaldi, 2019). Secara psikologis, ular tangga terbukti dapat meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan kehidupan social (Chabib et al., 2017). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa simulasi permainan ular tangga efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang materi kesehatan. Oleh karena itu, permainan ular tangga diharapkan dapat meningkatkan dan pengetahuan juga sikap tentang gizi seimbang agar generasi muda khususnya remaja untuk mendapatkan kesehatan yang optimal.

METODE

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada remaja melalui permainan ular tangga di SMP PGRI 1 Surakarta pada Juli 2019

2. Metode, Alat dan Bahan

a. Metode pembelajaran

i. Ceramah

Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsumsi makanan yang baik

ii. Diskusi/Tanya Jawab

Metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat setelah penyuluhan yang memungkinkan remaja memahami tentang gizi seimbang dan juga dapat

menanyakan secara langsung mengenai hal-hal yang belum dimengerti pada saat penyampaian penyuluhan tersebut

iii. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan dengan mempraktikkan penggunaan alat bantu dalam penyuluhan yaitu ular tangga gizi sebagai media dalam memberikan pengetahuan agar mudah dipahami oleh remaja

3. Tahapan Kegiatan

- a. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan membuat perencanaan yang dibuat dalam proposal kegiatan pengabdian masyarakat. Pembuatan proposal dilakukan pada minggu bulan Maret 2019
- b. Perbaikan proposal setelah mendapat masukan dan revisi dari LPPM STIKes Kusuma Husada
- c. Pertemuan dengan pihak sekolah dengan perwakilan Prodi Sarjana Gizi. Kegiatan ini difokuskan pada pemahaman bahwa kegiatan penyuluhan gizi seimbang sangat penting dilakukan mengingat rendahnya pemahaman remaja mengenai pemilihan makanan yang baik dikonsumsi. Oleh karena itu, pemberian pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dalam pemilihan makanan untuk para remaja
- d. Koordinasi dengan wali kelas mengenai waktu dan tempat penyuluhan gizi seimbang yang akan dilaksanakan. Selain itu juga mengkoordinasi materi yang akan disampaikan, jika tidak ada perubahan atau tambahan dari wali kelas maka akan ditetapkan waktu kegiatan pengabdian masyarakat
- e. Persiapan alat dan materi Persiapan alat bantu yaitu ular tangga gizi dan materi penyuluhan akan dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2019 di Prodi Sarjana Gizi STIKes Kusuma Husada Surakarta. Pada tahap ini maka koordinator beserta anggota tim akan menyusun satuan acara penyuluhan dan mempersiapkan alat yang telah ditetapkan dalam menunjang proses penyuluhan tersebut
- f. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang gizi seimbang yang akan dilakukan sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah. Kegiatan diawali dari pengarahannya dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media permainan ular tangga gizi sehingga dapat memudahkan pemahaman

- remaja dengan materi yang disampaikan
- g. Monitoring dan evaluasi
Setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan tentang gizi seimbang maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan ke sekolah dimana remaja diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang. Pada proses monitoring kunjungan ke sekolah makan koordinator beserta tim anggota akan mengevaluasi tingkat pengetahuan dalam memilih makanan yang baik dan seimbang
 - h. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat
Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan akan disusun menjadi laporan kegiatan pengabdian masyarakat dan akan dilakukan pada bulan Agustus 2019

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Hasil pelaksanaan penyuluhan, pelaksanaan dan evaluasi permainan ular tangga gizi dilakukan selama beberapa hari yang diikuti oleh siswa kelas 7 – 9 yang berjumlah 53 orang, dari hasil pretest dan posttest menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa dalam pemahaman tentang gizi seimbang seperti Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Rangkaian kegiatan penyuluhan pada siswa SMP

PGRI 1 Surakarta mendapatkan respon yang cukup baik dari siswa maupun pihak sekolah sendiri. Kegiatan pretest tentang gizi seimbang dilakukan sebelum penyuluhan dan permainan ular tangga gizi dilakukan. Hasil pretest tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan permainan ular tangga gizi terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang untuk remaja. Siswa lebih bisa memahami tentang gizi seimbang melalui permainan ular tangga yang berisi tentang informasi 13 poin dalam PUGS.

Sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah siswa siswi yang berjumlah 60 orang. Pada pelaksanaan kegiatan jumlah siswa yang hadir sebanyak 53 orang. Angka Kehadiran Peserta (AKP) dengan perhitunga sebagai berikut

$$AKP = \frac{\text{jumlah siswa yang hadir}}{\text{jumlah keseluruhan}} \times 100\%$$
$$AKP = \frac{53}{60} \times 100\% = 88.3 \%$$

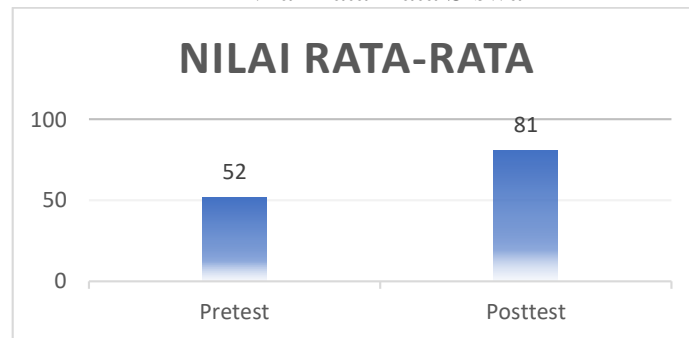
Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan dan pemantauan yang telah dilaksanakan diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Siswa telah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang yang terlihat dari hasil tes yang diperoleh sebelum pelaksanaan kegiatan dan setelah kegiatan. Nilai

pengetahuan tersebut diperoleh sebelum kegiatan penyuluhan cukup rendah dengan nilai

rata-rata 52 dan setelah kegiatan mengalami peningkatan menjadi 81 dari nilai maksimum 100.

Grafik 1:
Nilai Rata-Rata Siswa



Efektifitas kegiatan diperoleh nilai N-gain sebesar 0,60 dengan kategori sedang.

$$N - gain = \frac{\text{nilai akhir} - \text{nilai awal}}{\text{nilai maksimum} - \text{nilai awal}}$$
$$N - gain = \frac{81 - 52}{100 - 52} = 0.60$$

- b. Permainan ular tangga digizi dilakukan dengan antusiasme cukup tinggi dari siswa. Pada kegiatan ini, siswa tiap kelas dibagi menjadi 4 kelompok yang

terdiri dari 4 – 5 orang siswa. Setiap kelompok mendapatkan satu set permainan ular tangga yang berisi satu alas permainan, dadu dan bidak/pion tiap anggota kelompok. Tiap orang bermain secara bergilir dan jika anggota berhenti di kotak tertentu, maka pendamping permainan melakukan penjelasan mengenai isi dari ular tangga tersebut.

Gambar 1:
Kegiatan Permainan Ular Tangga



Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja sesuai dengan kondisi remaja yang tertuang dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sehingga materi pengetahuan dan permainan ular tangga gizi diperhatikan dengan baik oleh para siswa. Dengan kegiatan tersebut telah mendorong siswa untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan jenis bahan makanan yang ditingkatkan serta yang dibatasi untuk dikonsumsi oleh para remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang didasarkan dari hasil penelitian Saputri, dkk (2012), Amelia (2010), Nachiappan et al. (2014) yang hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian intervensi dengan media permainan ular tangga. Hal tersebut terlihat dari nilai N-gain pengetahuan siswa sebesar 0,60 dengan kategori sedang yang didukung dengan pemakaian metode yang tepat yakni ceramah yang disertai dengan permainan ular

tangga. Menurut Notoatmodjo (2015) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Saat memainkan ular tangga yang sebagian besar yang digunakan adalah mata dan telinga, dimana dalam bermain siswa melihat gambar dan membaca materi yang terdapat di media ular tangga, kemudian siswa yang lain mendengarkan pernyataan yang dibacakan dan memperhatikan penjelasan yang dijelaskan oleh tim pengabdian masyarakat. Penggunaan media permainan ular tangga dalam kegiatan ini membuat siswa mendapatkan pengetahuan dengan cara yang menyenangkan, yakni belajar sambil bermain.

Ular tangga adalah salah satu media yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dimana permainan ular tangga dapat memuat informasi – informasi penting yang terdapat di petak – petaknya. Hal ini sangat menyenangkan sehingga remaja tertarik untuk belajar sambil bermain (Novarina, 2010). Permainan ular tangga dapat merangsang seseorang untuk mengembangkan kemampuan kognitif, moral, mental emosional dan social, serta psikomotor. Penyuluhan gizi didukung oleh media yang disesuaikan dengan sasaran yang akan dituju (Notoatmodjo, 2015).

KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan dan permainan ular tangga gizi mengenai peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang mendapatkan respon yang baik oleh siswa di SMP PGRI 1 Surakarta. Kehadiran siswa dalam kegiatan ini mencapai 88,6% dan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbangan dengan nilai rata-rata 52 menjadi 81 dari nilai total 100. Efektifitas kegiatan yang diukur dengan N-gain diperoleh nilai 0,60 dengan kriteria sedang. Kegiatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja dan dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

Adnani H & Wirjatmadi. (2013).
Ilmu Kesehatan Masyarakat.
Yogyakarta: Mulia Medika

Amelia, C. (2010). Efektivitas Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Bahaya Rokok Siswa Kelas VII dan VIII SMP Ma'aruf Nu Tegal. *Skripsi: Universitas Negeri Semarang*

Chabib M, Ery T.D & Dedi Kusmandi. (2017) Efektivitas Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Sebagai Sarana Belajar Tematik SD. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan* Vol, 2 No 7 Hlm 910-918

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis Bagi Petugas dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak

Kostanjevec, S., Jerman, J., Koch, V. (2011). The Effects of Nutrition Education on 6th Graders Knowledge of Nutrition in Nine-year Primary Schools in Slovenia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7(4), 243-252

Nachiappan, S., Rahman, N.A. Andi H., Fatimah, Z.M., (2014). Snake and Ladder Games in Cognition Development on Students with Learning Difficulties. *Jurnal American Research*

- Institute*, Vol.3, No.2: 217-229.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo. Soekidjo. (2015). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Novarina, D (2010), Penggunaan Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak dalam Memahami Konsep Bilangan di TK. *Skripsi*, Universitas Negeri Malang
- Saputri, Lila O., Kristiawati, Ilya K. (2012). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat Menggunakan Alat Permainan Edukatif Ular Tangga. *Skripsi*: Universitas Airlangga.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa D.N. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC